Как говорить с ребенком о курении вейпов?

**Что такое вейп?**

* Есть разные виды электронных сигарет: электронные кальяны, pod-системы, вейп-ручки, вейпы, HQD-системы. Их использование называют «вейпингом».

***Вейпинг****(от английского «vaping» – парение) – процесс курения электронной сигареты или других подобных устройств посредством вдыхания пара.*

* Вейпы бывают разных форм и размеров. У большинства есть аккумулятор, нагревательный элемент и резервуар для жидкости. Некоторые из них выглядят как обычные сигареты, сигары или трубки, другие сделаны в форме флешек, ручек ярких цветов и иных предметов повседневного обихода.
* Электронные сигареты производят аэрозоль при нагревании жидкости, которая обычно содержит ароматизаторы, никотин и другие химические вещества. Они и помогают образовывать аэрозоль. Жидкость называют «электронным соком» или «вейп-жидкостью».

**Из чего на самом деле состоит жидкость для вейпа?**

* Обычно в состав жидкости входят: глицерин; пропиленгликоль (Е1520); ароматические добавки; нитрозамин – органическое вещество, содержащее азот, которое может оказывать токсический эффект и канцерогенное действие; диэтиленгликоль – химическое соединение, которое при попадании в организм поражает почки и печень; формальдегид – ядовитое и высокотоксичное соединение, отравление которым может закончиться летальным исходом; ацетальдегид – канцероген, формирующий привыкание к курению.
* Конечно, возможны разные варианты, но все же ни один состав для «парения» нельзя назвать «безопасным» и тем более «полезным». Есть исследования, в которых по степени вреда здоровью вейпы и другие электронные сигареты стоят даже выше обычных. Кроме того, известно, что 99% из них содержат никотин в том или ином виде, например, соли никотиновой кислоты.
* Врачи утверждают, что многие ингредиенты аэрозоля для электронных сигарет наносят вред легким, часть из них воздействуют на иммунную систему, увеличивая восприимчивость к респираторным заболеваниям, а некоторые способны вызывать гастрит или язву желудка. Не стоит забывать и о зависимости от никотина, которой подвержены и обычные курильщики, и адепты «парения».

**Как подготовится к беседе с ребенком и с чего начать?**

* Перед разговором изучите информацию об электронных сигаретах и подготовьте аргументы.
* Будьте терпеливы, готовы выслушать и построить полноценный диалог.
* Начните с вопросов. Расспросите подростка, как давно он попробовал вейп, как часто курит, в каких ситуациях ему этого хочется. Вам станут понятны причины и мотивы поступка, а школьник поймет, что вы не настроены на нравоучения.
* Спокойно озвучьте свою позицию, но не старайтесь вызвать у ребенка чувство стыда.

**Вместо эмоций – только факты, в которых вы уверены**

* Фраза «нельзя курить» неубедительна. Лучше разобраться, в чем реальный вред новомодной привычки.
* Не сравнивайте табачные изделия по степени вредности. Они все несут риск зависимости, ущерб здоровью и качеству жизни.
* Избегайте цифр, свидетельствующих о том, сколько молодых людей употребляют табачные изделия, и любых упоминаний, что это кто-то считает «крутым».
* Не используйте упоминание курения в контексте других рискованных форм поведения, которые нравятся молодежи. Так, например, фраза «Когда ты куришь, ты играешь в рулетку со своим здоровьем» может вызвать реакцию, противоположную ожидаемой.

**Вместо запретов и наказаний – ищем варианты альтернативного поведения**

* Не лишайте ребенка карманных денег. Это вызовет лишь сопротивление. А смекалка подскажет, как заработать.
* Отправьтесь в поход или небольшое путешествие, где у школьника просто не будет возможности «парить». Он забудет о вредной «игрушке».
* Подберите ребенку кружки и секции или поддержите имеющиеся у него увлечения. Уделяйте больше времени семейному досугу.
* Можно в качестве воспитательной меры найти подростку подработку. Времени курить не будет, а возможность купить что-то полезное на собственные деньги порадует.

Безусловно, с детьми необходимо говорить о том, что курение в любом формате –путь к зависимости и урон здоровью, в том числе интеллекту и качеству дальнейшей жизни, и в вашей семье или школе это недопустимо.